



Das Hamsterrad anhalten, einfach mal zur Ruhe kommen, Aufatmen und Durchatmen... Endlich mal wieder einen Moment Zeit haben... Zeit für Beziehungspflege: zu sich selbst, zu Gott... Kennen Sie diese Sehnsucht?

Die „Ökumenischen Exerzitien im Alltag“ bieten Raum für diese Sehnsucht. Sie laden ein, sich selbst Zeit zu schenken, damit Sie bei sich und bei Gott sein können – einfach so, weil es bereichernd und heilsam ist – auch für Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen.

Das lateinische Wort „Exerzitium“ bedeutet Übung. Es geht um die „Übung“, das eigene, ganz normale Leben in den Blick zu nehmen und sensibel zu werden für Gottes Wirken darin. Es geht darum, sich jeden Tag etwas Zeit für sich mitten im Alltag zu gönnen.

Zusätzlich treffen sich die Teilnehmer:innen jede Woche in einer festen Gruppe, um ihre Erfahrungen in dieser besonderen Zeit auszutauschen. Teilnehmen kann jede und jeder. Ein bisschen Zeit und Neugier genügen.

„ICH BIN DA“

Still werden, wahrnehmen, aufmerksam sein für sich und Gott. Kontemplative Exerzitien im Alltag.

„Ich bin da“ ist der Titel unserer Exerzitien im Alltag 2025. Das diesjährige Exerzitienmodell wurde vom Bistum Münster entworfen und vom erzbischöflichen Ordinariat München und dem evang. Regionalbischof empfohlen.

„**Ich bin da**“ gilt zunächst für die Person, die diese geistlichen Übungen macht. Ich bin da - das ist manchmal leichter gesagt als getan! Da zu sein im Hier und Jetzt, bei sich zu sein und nicht schon in Gedanken an einem anderen Ort oder in einer anderen Zeit - das will gelernt und geübt sein. Dazu laden die Exerzitien ein.

„**Ich bin da**“ ist auch der Name, mit dem Gott sich selbst bezeichnet, als Mose danach fragt. So erzählt es das Alte Testament (Exodus 3,14). Gott kann gesucht und gefunden werden immer und überall, im Hier und Jetzt. Das ist Verheißung und Herausforderung zugleich.

Der Weg zu Gott führt nicht an der eigenen Realität vorbei. Der Weg zu Gott führt immer durch die eigene Realität hindurch mit all ihren Aspekten. So werden die Übenden angeleitet, nach Gottes Gegenwart in sich zu tasten und sich ihr behutsam zu öffnen.

Termine der wöchentlichen Treffen:

Mittwoch, 12.03.25

Mittwoch, 19.03.25

Mittwoch, 26.03.25

Mittwoch, 02.04.25

Mittwoch, 09.04.25

Jeweils um 8.30 Uhr im kath. Pfarrheim, Baldestr. 18, Ebersberg

Anmeldungen bitte bis zum 05.03.25 an das

Kath. Pfarramt Ebersberg, Bahnhofstr. 7, Ebersberg, Tel. 08092 853390 oder

[Evang. Pfarramt Ebersberg](#), Abt-Williram-Str. 90, Ebersberg, Tel. 08092 20402

Teilnehmerbeitrag (Bitte beim ersten Treffen zahlen): 9.-€